|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 44 | 高齢者への配慮について | SOBRE O CUIDADO PARA COM OS IDOSOS |
| 避難所の中は狭く、通路をつくるスペースがないかもしれません。 高齢者への気遣いから、「動かないで」、「私たちがしますから、座って休んでいてください」と、親切に声をかけているかもしれません。 しかし、高齢者は「動きにくい」状況で「動かないでいる」と、「動けなく」なることがあります。 このため、避難所では、なるべく体を動かすことができるように、以下のことを気をつけましょう。 ・つい、横になりたくなるので、昼間は毛布をたたみましょう。 ・避難所内で、歩きやすいように、通路をもうけましょう。 ・「避難生活だから」と、遠慮せずに、積極的に散歩したり、体を動かすようにしましょう。  避難生活では、安静することも、活動することも、同じように大切です。 | O abrigo é apertado e pode não haver espaço para passagens para as pessoas transitarem.  Por gentileza para com os idosos, pode-se dizer bondosamente “não se mova” ou “por favor, sente-se. Deixe para nós fazermos isso”.  Entretanto, idosos com dificuldade de locomoção podem não conseguir mais se locomoverem justamente por “não se locomoverem”.  Por isso, para estimular as pessoas a se locomoverem no abrigo, tenha os seguintes cuidados:  \_Dobrar as cobertas durante o dia (para que não dê vontade de se deitar a toda hora)  \_Criar passagens no abrigo para facilitar a circulação de pessoas.  \_Não façar cerimônia “por estar vivendo em abrigo” e procure caminhar e movimentar o corpo. .  No dia-a-dia dentro do abrigo, repousar e se movimentar são igualmente importantes. |